



Rodičovství v době stresu

Podpora dobrého chování

Ať už se vaše děti cítí unavené nebo hladové, nebo prostě zkoumají svou samostatnost, je normální, když se čas od času nechovají podle vašich představ. Může to být náročné. Možností, jak své děti můžete podpořit ve správném chování je ale spousta.

Změňte přístup

- Pokuste se všimnout si, zda se vaše dítě začíná chovat neklidně.
- Jakmile začnou být děti neklidné, navrhněte jim nějakou zajímavou aktivitu, aby přesunuly svoji pozornost k pozitivní věci.

Udělejte si přestávku

- Pokud máte pocit, že jste naštvaná/ý, udělejte si 10 sekundovou pauzu.
- Zaměřte se na zpomalení dechu. Pár hlubokých nádechů a výdechů vždy pomůže.

Vysvětlujte dětem důsledky jejich jednání

Vysvětlování důsledků jejich chování jim pomůže převzít odpovědnost za své konání a je taktéž účinnou cestou k disciplíně.

- Dejte svým dětem šanci, aby se řídily vašimi pokyny, ještě než jim řeknete, jaké to bude mít následky.
- Vysvětlíte důsledky chování jednoduchým a klidným způsobem, aby to děti pochopily.
- Pokud se stále nechovají dobře, proveďte je důsledky jejich jednání. Může jít o zákaz zmrzliny nebo u dospívajících například den bez přístupu na internet.
- Dejte svým dětem šanci změnit chování a pochvalte je, když udělají krok správným směrem.

Řiďte se radami

- Věnujte se svým dětem, aby se cítily milované.
- Budujte hezké vztahy tím, že zůstanete klidní a pozitivní.
- Dodržujte stálý režim, aby děti měly pocit bezpečí a jistoty.

DALŠÍ UŽITEČNÉ RADY A ZDROJE TÝKAJÍCÍ SE RODIČOVSTVÍ

The Human Safety Net: <https://www.thehumansafetynet.org/parentingtips-cz/czech>

Světová zdravotnická organizace: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

UNICEF: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>

Tipy v různých jazycích: <http://covid19parenting.com/home>

Výzkum: <https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs>